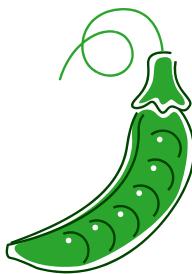


# WIC Cooks!

## Sesame Snap Peas

Makes 4 Servings

2 cups sugar snap peas, trimmed and halved  
 1 red bell pepper, julienned  
 1 carrot, julienned  
 1 tablespoon reduced sodium soy sauce  
 1 tablespoon sesame oil  
 1 tablespoon sesame seeds  
 Pepper to taste



- Steam snap peas, red bell pepper and carrots in the microwave or in a large pot over 1-inch of boiling water until crisp tender, about 4-5 minutes.
- Drain vegetables through a colander and transfer to a medium-sized bowl.
- Add soy sauce, sesame oil, sesame seeds and pepper. Toss to coat. Serve at room temperature.

*From Let's Cook with Fruits & Vegetables, California Dept. of Health*

### Nutrition Facts

Serv. size 1/4 of recipe (86g)  
 Servings 4  
**Calories** 70  
**Fat Cal.** 40

\* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4.5g	7%	Total Carb. 7g	2%
Sat. Fat .5g	3%	Fiber 2g	9%
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
<b>Sodium</b> 160mg	7%		
Vitamin A 70%		Vitamin C 100%	
		Calcium 2%	
		Iron 6%	

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

**Public Health**  
 Seattle & King County

# WIC Cooks!

## Vainas de Chicharos Dulces con Ajonjolí

Hace 4 Porciones

2 tazas de vainas de chicharos dulces, recortados y cortados a la mitad.  
 1 pimiento morrón rojo cortado en tiras largas  
 1 zanahoria cortada en tiras largas  
 1 cucharada de salsa de soya con sodio reducido  
 1 cucharada de aceite de ajonjolí  
 1 cucharada de semillas de ajonjolí  
 Pimienta al gusto

- Cocine al vapor las vainas, el pimiento morrón rojo y la zanahoria en el horno de microondas o en una cacerola grande, en un pulgada de agua hirviendo hasta que estén tiernos y crujientes, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
- Escurra las verduras en un colador y páselas a un tazón mediano.
- Añada la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, las semillas de ajonjolí y la pimienta. Mezle bien. Sirva temperatura ambiente.

### Nutrition Facts

Serv. size 1/4 of recipe (86g)  
 Servings 4  
**Calories** 70  
**Fat Cal.** 40

\* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4.5g	7%	Total Carb. 7g	2%
Sat. Fat .5g	3%	Fiber 2g	9%
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
<b>Sodium</b> 160mg	7%		
Vitamin A 70%		Vitamin C 100%	
		Calcium 2%	
		Iron 6%	

*From Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras, California Dept. of Health*

**Public Health**  
 Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.